

歯周病検診を受けていない 皆さんへお知らせ

5年に
一度!?



～歯周病検診を受けないと人生の明暗を分ける ことになるかもしれません～

令和5年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員の皆さんへ、今年5月に歯周病検診を無料で受けられる受診券を配付しています。

歯周病は、日本人の歯を失う原因第1位であり、重症化すると歯が抜け落ち、二度と元には戻りません。さらに、歯みがきをしないと歯周病菌や炎症物質が歯ぐきの血管から血流によって全身をまわり、脳卒中や心臓病等の病気を引き起こしてしまいます。歯周病の早期発見は、歯の喪失を防ぎ、全身の健康維持に役立ちます。

受診期限が令和6年3月31日までとなっていますので、該当された方は5年に一度となる絶好のチャンスを逃すことなく確実に受診しましょう！

対象者：令和5年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員

※任意継続組合員を除きます。

受診期限：令和6年3月31日(日)

自己負担額：無料（全額当組合が負担します。）

検診内容：歯周組織の検査、問診、指導

その他：検診結果に基づく歯の治療を行う場合は、保険診療となります。

歯周病検診に
ついてはこちら



歯の健康を守ろう！

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。



歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」と「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

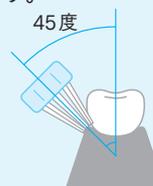
歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。
前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。



出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク8020「ブラッシング」

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） TEL 029-301-1413